

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

Олег ДЕРЛЮК

« 19 » серпня 2025 року

ПРОГРАМА

освітнього компонента

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ

підготовки фахового молодшого бакалавра
зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт
галузі знань А Освіта

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Олена КУДЗІЄВА – спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

« 29 » серпня 2025 року, протокол № 2

Схвалено методичною радою

« 29 » серпня 2025 року, протокол № 1

Голова методичної ради  Олена КУДЗІЄВА

Вступ

Програма освітнього компонента «**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ**» складена відповідно до освітньо-професійного ступеня підготовки **фахового молодшого бакалавра** спеціальності **A7 Фізична культура і спорт** галузі знань **A Освіта**

Предметом вивчення освітнього компонента виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання гімнаста: соціологічного, педагогічного та біологічного напрямку.

Місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі підготовки – при вивченні курсу здобувачі освіти потребують базових знань за освітніми компонентами, що формують загальні компетентності: українська мова за професійним спрямуванням та основи риторики; безпека життєдіяльності; анатомія людини з основами спортивної морфології; за освітніми компонентами, що формують спеціальні компетентності: вступ до спеціальності та історія фізичної культури; теорія і методика плавання.

1. Мета та завдання освітнього компонента

1.1. *Метою вивчення освітнього компонента* є сприяння формуванню особистості конкурентоспроможного, національно-свідомого фахівця, здатного творчо вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання гімнастиці, що вимагає застосування сучасних методів навчання з дотриманням дидактичних принципів послідовності, доступності та індивідуалізації у сфері фізичної культури та спорту.

1.2. *Основними завданнями освітнього компонента* є:

- формування чіткого і правильного розуміння ролі гімнастики у професійній діяльності фахівця фізичної культури та спорту;
- практичне оволодіння основами методики викладання засобів гімнастики;
- набуття навичок оперування фаховою термінологією;
- вільне користування гімнастичною термінологією у процесі проведення уроків гімнастики у новій українській школі;
- формування у здобувачів освіти фахових компетентностей в об'ємі, необхідному для їх діяльності в закладах освіти;
- розвиток комунікативних компетенцій, необхідних у професійному спілкуванні фахівців за предметною спеціальністю «Фізична культура і спорт».

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

знати:

- місце гімнастики в системі фізичного виховання;
- характеристику видам гімнастики;
- сутність гімнастичних вправ, як засобу фізичного виховання;
- правила гімнастичної термінології;
- терміни загально розвиваючих вправ;
- правила і форму запису вправ;
- засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку пружкості;
- методику розвитку пружкості;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координації рухів;
- методику розвитку координації рухів;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидко-силових здібностей;
- методику розвитку сили;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості;
- методику розвитку витривалості;
- вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості;
- методику розвитку гнучкості;
- місце, завдання і зміст гімнастики в закладі освіти;
- основні форми організації занять гімнастикою в закладі освіти;
- структуру і методику проведення уроку гімнастики в закладі освіти;
- мету і завдання планування навчальної роботи з фізичного виховання в закладі освіти;
- основні документи планування фізичного виховання в закладі освіти;

вміти:

- використовувати гімнастичну термінологію;
- скласти комплекс загально-розвиваючих вправ;
- провести стрйові вправи, переміщення;
- провести комплекс загально-розвиваючих вправ;
- скласти річний план-графік розподілу навчального часу з ФК в закладі освіти;
- скласти четвертний план-графік розподілу навчального матеріалу з ФК в закладі освіти;
- скласти конспект уроку гімнастики;
- провести урок гімнастики;

- провести фізкультурну хвилинку;
- застосувати методики розвитку рухових здібностей.

1.4. Відповідно до ОПП *програмними результатами навчання є:*

РН3 Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН6 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

РН7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток фізичних якостей людини в різних формах організації занять з фізичного виховання.

РН8 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.

РН9 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

РН10 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

РН12 Організовувати заняття популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН16 Володіти знаннями щодо особливостей проведення занять з фізичної культури і спорту дітей та молоді в умовах інклюзивного навчання.

РН17 Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

1.5. Відповідно до освітньо-професійної програми даному компоненту відповідають наступні *сформовані компетентності:*

ЗК2 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК3 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК5 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій в практичній діяльності

ЗК6 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.

ЗК7 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК8 Здатність планувати і управляти часом.

ЗК10 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК2 Здатність до проведення навчально-тренувальних занять, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів.

СК6 Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації та проведення заходів з фізичної культури і спорту.

СК10 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.

СК13 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

На вивчення освітнього компонента відводиться 90 годин/3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг освітнього компонента

Модуль I. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. СТРОЙОВІ ТА ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСОБИ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

1. Загальна характеристика освітнього компонента. Види і засоби гімнастики. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.
2. Історія гімнастики.
3. Гімнастична термінологія.
4. Правила запису загально-розвиваючих вправ.
5. Стройові вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
6. Загально-розвиваючі вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики.

Модуль II. ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ, ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

1. Прикладні вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
2. Класифікація гімнастичних вправ.
3. Поняття «фізичні якості».

Модуль III. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

1. Основні форми організації занять гімнастикою в закладі освіти.
2. Мета і завдання планування навчальної роботи з гімнастики в закладі освіти. Основні документи планування.

Зміст освітнього компонента

Модуль I. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. СТРОЙОВІ ТА ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСОБИ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

Загальна характеристика освітнього компонента. Види і засоби гімнастики. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.

Загальна характеристика освітнього компонента. Методичні особливості викладання гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Освітньо-розвиваючі види гімнастики. Оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики. Засоби гімнастики.

Історія гімнастики

Історія гімнастики за часів рабовласницького та феодального суспільства. Історія гімнастики з другої половини XVI ст. Створення національних систем гімнастики в Німеччині, Франції, Швеції. Сокольська система гімнастики. Гімнастика Жоржа Демени.

Гімнастична термінологія

Значення гімнастичної термінології. Вимоги до гімнастичної термінології. Правила гімнастичної термінології.

Правила запису загально-розвиваючих вправ

Форми запису вправ. Правила запису вправ.

Стройові вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики

Стрій. Шеренга. Колона. Фланг. Фронт. Інтервал. Дистанція. Направляючий. Замикаючий. Команди, призначення і дії при виконанні стройових прийомів. Шикування і перешикування. Розмикання і змикання. Пересування. Методичні вказівки до стройових вправ.

Загально-розвиваючі вправи як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики

Рухи головою без предметів і з предметами. Рухи руками без предметів і з предметами. Рухи тулубом без предметів і з предметами. Рухи ногами без предметів і з предметами.

Модуль II. ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ, ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЮЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Прикладні вправи, як засіб освітньо-розвиваючих видів гімнастики

Вплив прикладних вправ на організм людини. Основні завдання прикладних вправ.

Різновиди ходьби і бігу

Різновиди ходьби і бігу. Методика навчання.

Вправи у рівновазі

Особливості вправ у рівновазі. Навчання вправам у рівновазі. Умови, що впливають на виконання вправ у рівновазі.

Лазіння і перелізання, вправи в переповзанні

Навчання лазінню і перелізання. Навчання лазінню по канату різними способами. Основні вправи переповзання.

Вправи в метанні і ловінні

Метання на дальність. Метання в ціль. Підкидання і ловіння.

Поняття «фізичні якості»

Поняття про «фізичні якості» людини. Класифікація.

Методика розвитку спритності

Поняття про спритність. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку спритності. Методика розвитку спритності засобами гімнастики.

Методика розвитку координації рухів

Поняття про координацію рухів. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей. Методика розвитку координаційних здібностей засобами гімнастики.

Методика розвитку сили та витривалості

Фізіологічна характеристика сили. Види силових здібностей. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку силових та швидко-силових здібностей. Методика розвитку сили засобами гімнастики. Поняття про рухову витривалість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості. Методика розвитку витривалості засобами гімнастики.

Методика розвитку гнучкості

Поняття про гнучкість. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості засобами гімнастики.

Модуль III. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Основні форми організації занять гімнастикою в закладі освіти

Гімнастика до занять. Фізкультурні паузи. Гімнастичні вправи під час великих перерв та в режимі продовженого дня. Позакласна форма занять гімнастикою. Масові гімнастичні виступи. Структура і методика проведення уроку гімнастики.

Мета і завдання планування навчальної роботи з гімнастики в закладі освіти. Основні документи планування.

Мета планування. Основні завдання планування. Основні документи планування.

3. Рекомендована література

Основна: *

1. Айнуц В., Мельничук Д. Навчальний посібник. – Житомир: вид-во житомирського державного університету ім. Івана Франка, 2010.
2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). - Ч. 1. - Тернопіль: ТДПУ, 2001.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник у 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008.

Додаткова:

1. Товт-Коршинська М.І., Пишка О.П.. Навчальний посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004.
2. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009.
3. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів//Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013.
4. omvg-4ed-t1.pdf (ovc.kharkov.ua) (Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник у 2-х томах.).
5. researchgate.net (Короткий гімнастичний термінологічний довідник (загальнорозвиваючі вправи)).
6. gimnastyka.com.ua (Гімнастична термінологія).

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

II семестр – залік

5. Засоби діагностики успішності навчання: практичні роботи, доповіді з використанням презентації, написання самостійних робіт, тестування, модульний контроль.

Засоби для проведення початкового, поточного, проміжного та підсумкового контролю знань здобувачів освіти

У процесі вивчення курсу «Теорія і методика гімнастики» використовуються такі види контролю: поточний (виконання практичних робіт, письмових робіт), проміжний (тестові завдання, контрольні комбінації) і підсумковий контроль (виконання модульних контрольних робіт).